

Bruksanvisning

Art. 9053600-601

Studsmatta Ø 305 och Ø 427 cm



Studsmatta Ø 427 - Art. 9053600

Studsmatta Ø 305 – Art. 9053601

Beskrivning: TÜV godkänd rund studsmatta inkl. säkerhetsnät i svart polyester och PVC-klädda stolpar för extra säkerhet. Ramen är tillverkad av varmgalvaniserade rör som är pulverlackerade för extra hållbarhet. Studsmattan levereras inkl. kantmatta och fjädermonteringsverktyg.

Användningsområde: För uppställning på gräsunderlag.

Användning: Studsmattan ska endast användas som beskrivet i denna manual. All annan användning undanbedes.

Innehåll

Introduktion.....	2
Säkerhetsinstruktioner	3
Montering.....	4
Komponentlista	4
Montering av ramen	4
Montering av springduk och fjädrar:	6
Varning	11
Använd studsmattan så här	12
Olika typer av olyckor som kan hända:.....	13
Tips för att undvika olyckor:	14
Säkerhetsinstruktioner för studsmatta:.....	14
Träningsplan.....	16

Introduktion

Innan studsmattan tas i bruk ska denna manual med säkerhetsregler läsas igenom noggrant för att minimera riskerna för personskador.

Säkerhetsinstruktioner



- Felaktig användning eller missbruk av studsattan kan medföra allvarliga skador.
- Studsmattan kan få människor att studsas ovanligt högt vilket kan vara farligt.
- Kontrollera alltid studsattan innan den används
- Manualen innehåller instruktioner till korrekt montering, underhåll, säkerhetstips, varningar och korrekt hopp-teknik. Alla användare och instruktörer ska läsa och förstå instruktionerna. Alla som väljer att använda studsattan ska vara medvetna om de faror och skador som studsattan kan orsaka.

Viktigt:

Studsmattan har för avsikt att stå på gräsyta, den ska inte placeras på en grus- eller betongyta.

Viktigt:

Var noga med att det finns fri höjd ovanför studsattan, minst 7,3 meter. Det ska dessutom vara 2 meter fritt runt studsattan.

Varning			
	<p>Landa inte på huvudet eller på nacken. Det finns fara för allvarliga skador.</p> <p>Försök inte utföra volter i luften eftersom det ökar risken för att landa på huvudet eller nacken.</p>		<p>Använd endast studsattan med 1 person i åt gången. Barn under 6 år bör inte använda studsattan utan tillsyn. Om studsattan används av fler personer åt gången ökar risken för skador.</p>

Montering

Observera: Det rekommenderas att vara 2-3 personer vid monteringen av studsmattan – beräknad tidsåtgång 1-3 timmar. Läs instruktionen innan arbetet påbörjas.

Se nedanstående schema för komponentnummer och –beskrivning. Instruktionerna refererar till dessa nummer och beskrivningar. Kontrollera att alla delar är med vid leveransen.

Observera: Det rekommenderas att använda handskar till monteringsarbetet för att undgå skador på händerna.

Komponentlista






Nr.	Beskrivning STUDSMATTA delar	Ø 305	Ø 427
1	Stålrör (utan lackering)	8	8
2	T-del (anslutningsrör)	8	8
3	Ben (V-formade)	4	4
4	Ben förlängare/rör	8	8
5	Fjädrar	64	88
6	Springduk med monteringsstrekant	1	1
7	Säkerhetsmatta	1	1
8	Fjädermonteringsverktyg	1	1
9	Manual	1	1
Nr.	Beskrivning SÄKERHETSNET delar	Ø 305	Ø 427
10	Säkerhetsnät	1	1
11	Glasfiberstolpar	7+1	10+1
12	Stänger för nät – övre (med skumbeklädnad)	8	8
13	Stänger för nät – nedre (med skumbeklädnad)	8	8
14	PVC överdrag till stänger för nät	8	8
15	Svart ändstycke	8	8

Montering av ramen

Studsmattan monteras ihop på den plats där den ska stå. Efter monteringen bör studsmattan inte flyttas. Var noga med att underlaget där studsmattan ska stå är plant, det kan annars deformera fjädrarna på studsmattan.

Studsmattan ska placeras på ett gräsområde – den är inte tänkt att stå på grus, betong eller andra hårda ytor.

OBSERVERA: Det krävs 2-3 vuxna personer i god fysisk form för att montera studsmattan. Det rekommenderas att använda skor med täckt tå och handskar. Följ medföljande anvisningar för att undgå allvarliga skador.

<p>Steg 1</p>  <p>Lägg ut alla delarna till mattan och säkerhetsnätet enligt bilden ovan. Kontrollera att leveransen är komplett med hjälp av komponentlistan.</p>	<p>Steg 2</p>  <p>Placera ramdelarna med fjäderslitsarna uppåt och anslut dem med T-kopplingarna enligt bild. Var noga med att de svetsade rören på T-kopplingarna är vända utåt.</p>	<p>Steg 3</p>  <p>Sätt dit benförlängarna på de V-formade benen som ovan. Låsstiften SKA vara vända inåt. De svetsade rören på benförlängaren SKA vara vända inåt.</p>
<p>Steg 4</p>  <p>Lägg de färdigmonterade benen inåt enligt bilden</p>	<p>Steg 5</p>  <p>Lyft upp ramen, i den ena sidan och sätt fast benen i T-anslutningarna på ramen. Upprepa hela vägen runt. Observera att arbetet kräver 2 personer för att lyfta ramen.</p>	

Steg 6



Lägg in springduken in i ramen enligt bild. Se till att det vita krysset är vänt uppåt.

Steg 7 Montering av springduk och fjädrar



Sätt fast en fjäder fast i en monteringsstrekant, sätt därefter fjädern i ett hål i ramen. Upprepa med alla fjädrar.



När duken är monterad och studsattan står som bilder visar, se till att benen står i vinkel 90° mot underlaget.

Observera att det är nödvändigt att använda medföljande fjädermonteringsverktyg för att vara säker på en korrekt montering av fjädrarna.

Kom ihåg att använda handskar i det här steget!

Montering av springduk och fjädrar:

Viktigt: Förberedelser är viktiga annars kan det vara svårt att få fjädrarna fördelade jämnt. Börja med att räkna antalet monteringsstrekantar på springduken för att vara säker på att det är samma antal som hål på ramen. Kontrollera med komponentlistan antal fjädrar/monteringsstrekantar/hål i ramen.

Viktigt: Man SKA sätta fjädrarna i monteringsstrekanten först och därefter dra springduken och fjädrarna ut till ramen.

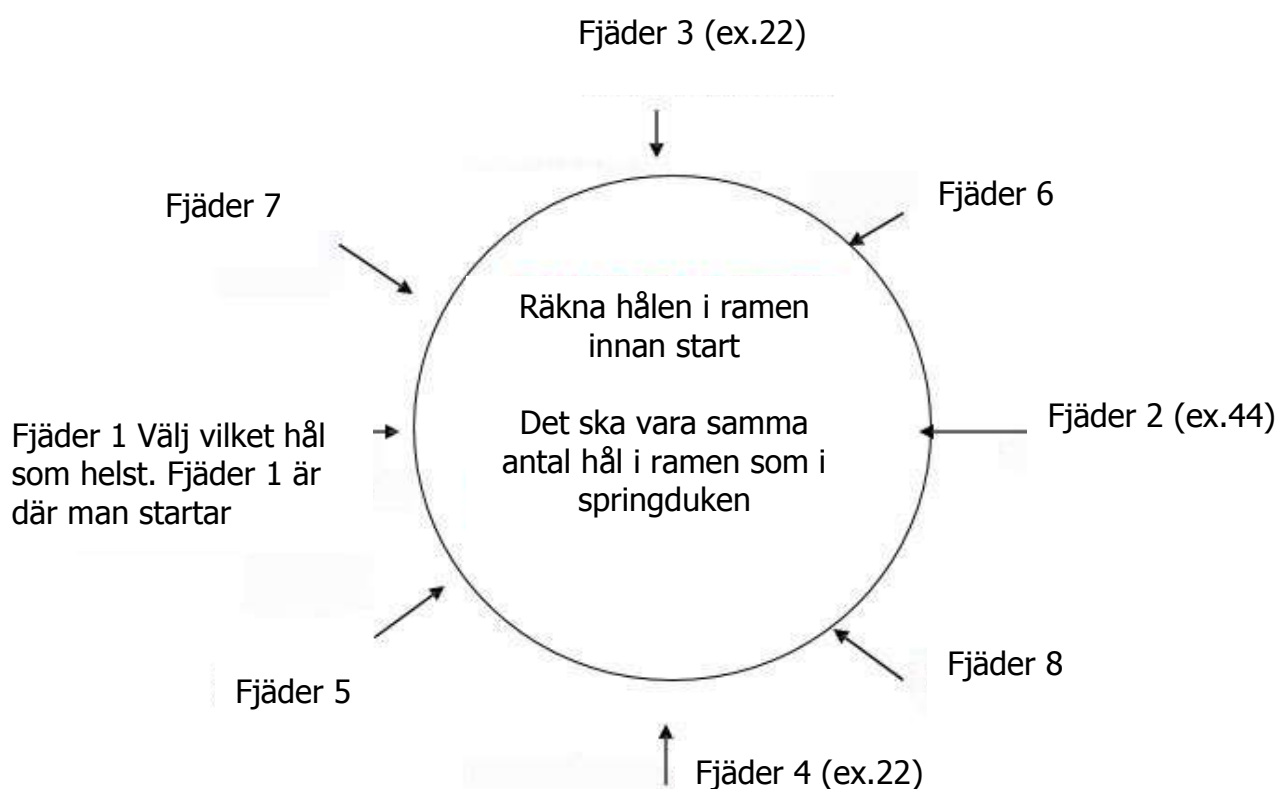
Det ska användas handskar till denna uppgift.

1. Som nedan illustration visar ska man göra en kryssdelning med de första fjädrarna – för att vara säker på att duken blir jämnt monterad på ramen.
2. För att starta steget kan man placera en fjäder i en trekant på springmattan (se diagrammet).

TIPS: Sätt ett band eller liknande igenom den första trekanten på duken då blir det lättare att räkna hålen. Det kan också användas för att få ett jämnt kryss i uppställningen av springduk och ram.

3. Sätt den första fjädern (som sitter fast på springduken) i motsvarande hål i ramen med det medföljande fjädermonteringsverktyget.
4. Räkna så alla hål i studsattan för att lokalisera mitten. ****se tips****
5. Placera nästa fjäder halvvägs runt på springduken i monteringsstrekanten och sätt fjädern (som nu sitter fast i mattan) i det motsvarande hålet i ramen.
 - **Exempel:** (88 trekantar/hål = placera nästa fjäder 44 trekantar/hål framåt.
6. För att färdigställa kryssdelningen, placera en fjäder halvvägs mellan de två redan monterade fjädrarna.
 - **Exempel:** (88 trekantar/hål, halva delen är 44 och hälften av det är 22). Här ska det sättas in ytterligare två fjädrar.
 - **Nu är kryssuppdelningen klar.** Kontrollera för säkerhets skull att antalet tomma hål i de fyra sektionerna är samma antal som ej monterade fjädrar.
7. Sätt i resterande fjädrar. Följ diagrammet och "spegelvänd" varje enkel fjäder med den motsatta placerade fjädern, 180° till alla fjädrarna är på plats.

Genom att arbeta på detta sätt är det lätt att få alla fjädrar på plats.



För att dra fjädrarna på plats är man tvungen till att använda det medskickade fjädermonteringsverktyget.



1. Placera en fjäder i monteringstrekanten på springduken.
2. Sätt kroken på verktyget i änden/krogen på fjädern.
3. Håll fast i verktygets handtag.
4. Dra fjäder och matta fram mot ramen, sätt fast fjädern i motsvarande hål på ramen.

Viktigt: Fjädern SKA monteras i springduken innan man monterar den mot ramen.

TIPS: Saknar man fjädermonteringsverktyget kan man använda en av de andra fjädrarna.

Steg 8



Lägg Säkerhetsmattan ovanpå fjädrarna med flärparna hängande ned över ramen, sätt fast med kardborre. Var noggrann med placeringen så att sömmarna kommer i linje med benen.

Steg 9



Säkerhetsmattans elastiska band ska fästas med närmsta fjäder.

Steg 10



Lägg säkerhetsnätet ovanpå studsattan. Sätt i glasfiberstängerna i den översta kanalen på säkerhetsnätet. Därefter kan glasfiberstolparna förbindas. (Den kortaste ska vara sist).

Steg 11



Sätt i den nedre pinnen för skyddsnetet i den övre pinnen. Sätt det svarta ändstycket på den övre pinnen och montera de sammanfogade stängerna i de svarta PVC överdraget. Det är hål överst, var noggrann med att toppen av ändstyckena sticker ut.

Steg 12



Sätt i de böjda stängerna i inhägnaden på de två påsvetsade benen som bilden visar.

Steg 13



Sätt nu fast säkerhetsnätets glasfiberstänger i det svarta ändstycket på inhägnadsstängerna. Därefter ska nätet nu fästas i springduken med hjälp av nätets plastkrokar som fästs i trekantmenteringen.

Trin 14



Nu är studsattan klar för användning!

Observera! Vill man använda en stege till studsattan ska man vara noga med att nätets öppning är mellan två ben enligt bilden.

Varning

Studsmattan ska ställas upp där man önskar ha den placerad! Efter monteringen bör studsmattan inte flyttas. Belastningen på fjädrarna kan deformera ramen. Om det inte går att undvika att flytta den bör 5-6 personer hjälpas åt att lyfta den horisontalt till rätt ställe.

Det rekommenderas att studsmattan placeras på gräs, den ska inte stå på grus, betong eller annat hårt underlag.

Viktigt: Var noga med att det alltid är tillräcklig frihöjd och plats runt om studsmattan, minst 7,3 meter uppåt och 2 meter runt om.

Observera: Alla säkerhetsnät är av standard längd. De ska hänga löst, och på det sättet tar det upp vikten på användaren på korrekt sätt. Nätet är inte beräknad till att hoppa direkt på, de är uträknade till att förhindra fall.

Använd studs mattan så här

Allra först ska man vänja sig vid studs mattans kraft. Fokus ska ligga på kroppens position och varje steg bör övas.

För att bromsa ett hopp ska man bara böja knäna i en skarp vinkel innan fötterna kommer ner i springmattan. Den tekniken bör övas på. Tekniken med att bromsa ska användas när man tappar balansen eller kontrollen under ett hopp. Lär dig alltid de grundläggande bashoppen innan du går vidare med mer avancerade hopp. Ett kontrollerat hopp är när man kan starta ett hopp och landa på samma ställe på springduken. Om man startar ett nytt hopp innan man klarar av att landa korrekt på det första kan det orsaka allvarliga skador.

Hoppa inte i studs mattan långa perioder, trötthet kan orsaka allvarliga olyckor.

Hoppa i studs mattan under korta perioder, bara en person åt gången annars finns det risk för skador. Användaren bör använda träningskläder och tränings skor eller tjockare strumpor alt. vara barfota. I början kan det vara bra att ha heltäckande kläder för att skydda sig mot eventuella felhopp.

Bär inte skor med hårda sulor som exempelvis tennisskor det kan slita på springduken. Klättra alltid in och ut ur studs mattan på korrekt sätt för att undvika skador. För att stiga upp placera en hand på ramen och kliv eller rulla upp på ramen över fjädrarna och upp på springduken. Kom ihåg att alltid ha en hand på ramen när du klivet upp eller ned från studs mattan.

Kliv inte direkt från mattan ned! För att stiga ned på ett korrekt sätt går man ut mot studs mattans sida och placerar en hand på ramen som stöd och därefter ned på marken. Mindre barn bör få hjälp att kliva på eller av studs mattan.

Hoppa aldrig våldsamt i studs mattan då det handlar om kontroll och om att klara av att landa korrekt. Försök aldrig med något annat än att hoppa i studs mattan. Använd aldrig studs mattan utan övervakning av någon annan person.

Olika typer av olyckor som kan hända:

Upp- och nedstigning: Var mycket försiktig när du kliver på och av från studs mattan.

- Kliv inte upp på studs mattan genom att ta tag i springmattan, ta tag i fjädrarna eller kliv upp från en stege.
- Stig inte ned från studs mattan genom att hopa ned och landa på fötterna, oavsett vilket underlag mattan står på. Om små barn hoppar i studs mattan ska de få hjälp att komma ned.

Användning av alkohol och droger

- Använd inte någon form av alkohol eller droger när du hoppar i studs mattan. Det ökar riskerna för skador eftersom medlen dämpar reaktionsförmågan, reaktionstid och koordinationen.

Flera användare:

- Om det är flera användare på studs mattan samtidigt ökar det risken för skador. Skadorna kan uppstå genom att användarna stöter ihop och mister kontrollen eller landar på fjädrarna.

Ramen eller fjädrarna:

- Var på springmattans mitt. Det reducerar risken för skador som uppstår vid ram eller fjädrar. Var noga med att säkerhetsmattan ovan fjädrarna ligger korrekt.
- Spring eller gå inte direkt på säkerhetsmattan. Den är inte beräknad till vikten av en person.

Tappa kontrollen:

- Försök inte att göra volter eller liknande på studs mattan om du inte är van vid det. Om du gör det kan risken för skador öka. Exempelvis kan man landa på fjädrarna eller på ramen. Ett kontrollerat hopp där man landar på samma ställe som man startade är det optimala. Tappar man kontrollen rekommenderas det att böja på knäna skarpt vilket stoppar hoppet.

Kullerbyttor:

- Utför inga kullerbyttor varken fram – eller baklänges på studs mattan. Skulle man göra ett felhopp i kullerbyttan kan man landa på huvudet eller på nacken, vilket kan orsaka bruten nacke eller rygg.

Andra föremål:

- Använd inte studs mattan om det finns husdjur eller personer under mattan.
- Håll inte föremål i händerna och placera inte föremål på studs mattan om någon hoppar där. Grenar från träd, ledningar och annat kan orsaka skada om de hänger ovanför studs mattan.

Dåligt underhåll:

- Ett dåligt underhåll av studs mattan kan öka risken för skador. Inspektera alltid studs mattan innan den används, leta efter böjda rör, trasig springduk, skadade fjädrar och stabiliteten på studs mattan.

Tips för att undvika olyckor:

Användaren ska se till att ha kontroll på sina hopp. Gå inte vidare till mer avancerade hopp förrän du känner dej helt säker. Träning och övning är väldigt viktigt. Läs och förstå alla säkerhetsanvisningar innan du börjar hoppa. Ett kontrollerat hopp är att du landar på samma ställa som du startade ifrån.

En övervakare ska ha koll på den som hoppar, hänvisa och ge råd till hur man ska hoppa. Finns det ingen som kan övervaka personen som hoppar i studsattan bör den ställas bort och låsas in. Ägaren till studsattan är ansvarig att underhålla och se efter studsattan, den ska också informera användarna om aktuella säkerhetsanvisningar.

Säkerhetsinstruktioner för studsatta:

Användare:

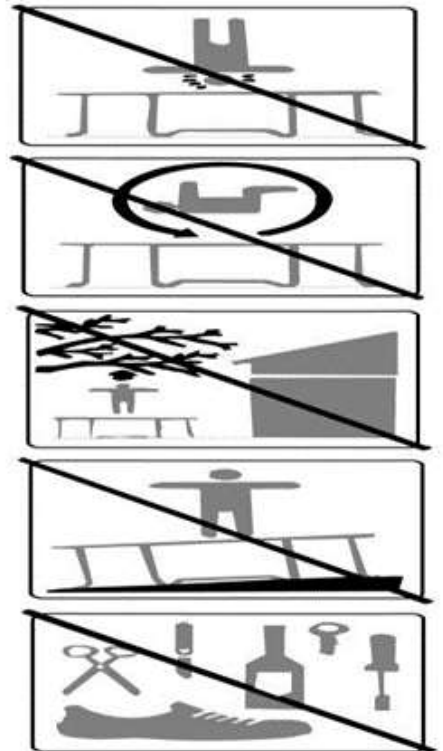
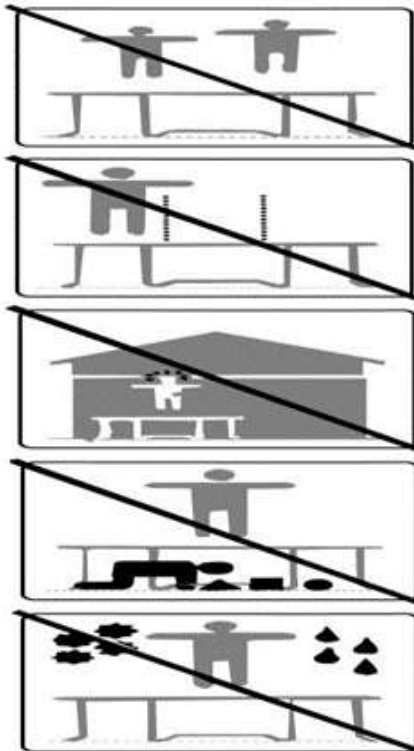
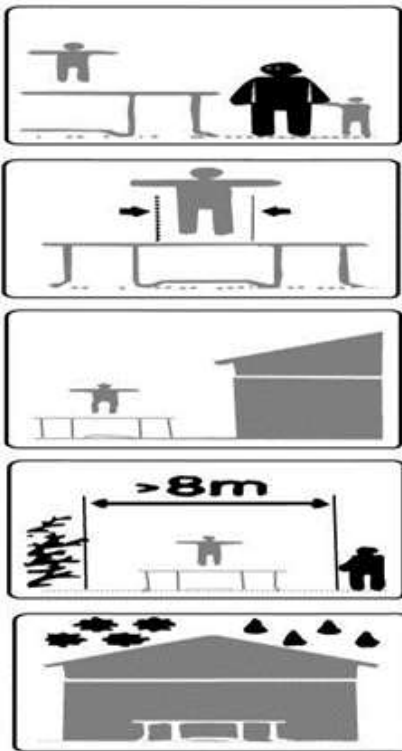
1. Använd inte studsattan om du intagit alkohol eller annat rusningsmedel.
2. Avlägsna vassa föremål från användaren, både i från fickor och eventuella smycken.
3. Kliv på och av studsattan på ett kontrollerat sätt. Hoppa aldrig direkt ned från studsattan på marken.
4. Lär dej grundhoppet i studsattan innan du går på mer avancerade hopp.
5. För att stanna ett hopp, böj på knäna.
6. Ha alltid kontroll när du hoppar i studsattan. Ett kontrollerat hopp är när du startar och landar på samma ställe.
7. Hoppa inte i studsattan under långa perioder.
8. Håll ögonen på springduken när du hoppar, annars kan du mista kontrollen.
9. Var aldrig mer än en person åt gången i studsattan.
10. Ha alltid en övervakare när du ska hoppa i studsattan.

Placering av studsattan:

Minsta frihöjd är 7,3 meter. Se till så att det inte finns grenar, elledningar, väggar eller staket som kan orsaka skada. Följ nedan anvisningar för uppställningar:

1. Var noga med att underlaget är plant (gräsplaner är det bästa underlaget)
2. Området ska ha bra belysning
3. Det ska inte finnas några föremål under studsattan.

Följs inte dessa riktlinjer ökar man risken för personskador.

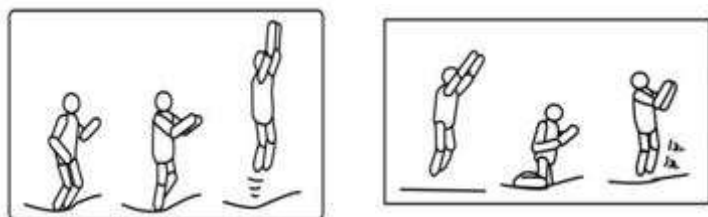


Träningsplan

Nedan följer förslag på hur man kan lära sig grundhoppet innan man går vidare på mer avancerade hopp. Innan man startar bör man läsa igenom hela bruksanvisningen.

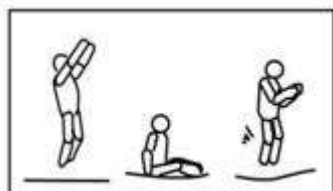
Övning 1

- A. Öva på- och avstigning
- B. Grund hopp
- C. Stanna – lär dej att avbryta ett hopp på kommando
- D. Öva att landa på händer och knän – fokusera på 4-punkts landning.



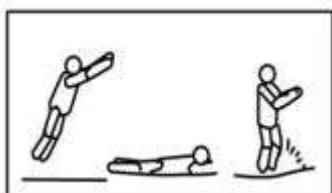
Övning 2

- A. Kontrollera att du lärt dej övningarna från steg 1.
- B. Knä-hopp – lär dej landa på knäna och sedan upp igen.
- C. Rumphopp – lär dej att landa på rumpan och sen upp igen.



Övning 3

- A. Kontrollera att du lärt dej övningarna från steg 2.
- B. Falla framåt – se upp för hur man landar – ligg platt på mage, öva på att resa sig upp igen.
- C. Hoppa på händer och knä, fall framåt och sedan tillbaka till upprest position.
- D. Öva hopp på händer och knä, fall framåt, tillbaka till upprest position, hoppa på rumpan och tillbaka till upprest position.



Vi förbehåller oss rätten utan förvarning ändra de tekniska parametrar och specifikationer för denna produkt